

2008年9月1日 創辦網路原生媒體
2012年9月1日 創辦實體報

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



郭侯誰出線？學者提醒謹慎處理



2



3

《健身房的世界》專題三篇



5

當大學成了基礎教育 (周逸衡)

《今日靈修》



健身有撇步

聖經上重視敬虔超過健身，但找教練健身與到健身房健身已成為顯學，只是健身房與教練的選擇，以及健身是否過量，是健康的關鍵。本報3版推出「健身房的世界」專題報導三篇，提供讀者參考。

▼張其祿說，近期「借貸媒合平台 im.B」詐騙事件，是透過數位平台直接媒合借貸者和投資者，無需透過金融中介。(網路截圖)



資安、防詐缺監管 立委籲強化監管

陳琬惠直言，「打詐綱領 1.5」宣傳效率差、犯罪起訴率低，呼籲先優化防制詐騙作為。

【本報記者呂翔禾台北報導】「詐騙不能只罰行為本身，還要處罰組織犯罪的行為！」民眾黨立委陳琬惠9日直言，行政院雖推動「打詐綱領 1.5」，但宣傳效率差、組織犯罪起訴率低，呼籲先優化本來的防制詐騙作為。同黨立委張其祿則呼籲金管會加強對 P2P 業務的監管與稽核，並聽取民間對數位身分證的建言。

打詐升級淪為口號

立委陳琬惠指出，行政院追加 13 億預算升級打詐綱領到「1.5」，但僅提出「1合2清3減4面5不」的華麗口號，並無實際作為，過去警廣有「百工百業防詐宣導系列」影片，邀請名人宣導詐騙，然而 70 多

部影片大多只有 10 到 40 次點閱，完全浪費納稅人錢，應該針對不同受眾加強宣傳。

陳琬惠說，自 2017 年《組織犯罪防制條例》修法後，偵結起訴案件雖大幅上升到最高可達 4、5 千件，但多數都是電信詐欺，而法律實務上「加重詐欺」的刑度比「組織犯罪」還要重，因此定罪時都會忽略後者，但若未以「組織犯罪」定罪，只有詐騙產業鏈前端的車手頂罪，如何防制詐騙集團？她呼籲應該合併計算刑度。

應消除資安疑慮

張其祿則說，時任行政院長賴清德推動數位身分證，最終因資安爭議暫停作業，相關廠商向政府求償 5.26 億元，加上

已採購機器和場地費及維持運轉的空調費用 5.24 億元，總計逾 10 億元，恐由全體國民的納稅錢負擔。他表示，數位身分證推出時有許多如個資外洩等疑慮，政府並未有心解決還就此擺爛，非常不應該。

他質疑，當初推動數位身分證時說台灣以「科技立國」，時任內政部長徐國勇還說新身分證是用「台積電」的，政府為了提升資安與強化數位治理還新設「數位發展部」，結果數位身分證現在停擺還要全民買單。張其祿強調，數位身分證若沒有處理好，恐有資安與個資外洩疑慮，恐讓個資外洩助長詐騙，盼未來推動時妥善處理相關問題。

強化 P2P 監管

張其祿也說，近期「借貸媒合平台 im.B」詐騙事件，是透過數位平台直接媒合借貸者和投資者，無需透過金融中介，但數發部長唐鳳竟說「我們零監管」，甩鍋監管責任，金管會主委黃天牧也跳針式撇清，讓人感到非常失望，呼籲金管會加強對 P2P 業務的監管與稽核，設立嚴謹的風險管理和披露機制，同時強化聯繫第三方支付機構，加強支付監管。

詐欺分案不明確 綠委籲訂定標準

詐騙牽涉複雜，民進黨立委呼籲政府，新成立的打詐中心需要制定分案標準。

【本報記者呂翔禾台北報導】「打詐需要明確分案，才不會耽誤時機！」民進黨立委郭國文、鍾佳濱9日召開記者會，呼籲新成立的打詐中心需要制定分案標準。郭國文說，詐騙牽涉複雜，容易因各檢調互相推責任而耽誤打擊犯罪時機，呼籲以人力、地點等指標進行分案。高檢署檢察官吳慧蘭回應說，會加強與刑警局與調查局的溝通。

建立有效溝通平台

郭國文表示，他們有接獲陳情，有民眾遭到詐騙，報案後案件先以犯罪地點移交給新竹地檢署，但後來又以犯嫌住所位置在台北推給台北地檢署，北檢又以居所不在其管轄範圍內推回新竹地檢署，來往的過程就耽誤追緝詐騙集團的命。

他說，未來法務部將在高檢署成立「打詐中心」，就是要加速詐騙案件的處理效率，並建立有效溝通平台，打詐中心未來應在管轄權不清時提供協助，並進行資源分配，由人力較充足的地檢署承辦案件。



▲針對法務部將成立「打詐中心」，綠委郭國文(中)、鍾佳濱(右)與檢察官吳慧蘭(左)8日呼籲要協助基層分案，加速詐欺案件處理。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

應以 AI 公平分案

鍾佳濱也說，前年詐騙共有 26 萬件，去年一口氣飆升到 31 萬件，但檢察官人力卻只有增加 18 人，他直言，詐騙案件這麼多、人手卻不足，檢察官容易看到案子就想耍躲，反而延誤詐騙案件處理時機。他建議增設檢察官助理，並呼籲法務部用 AI 分案，以減低各地檢警調負擔。

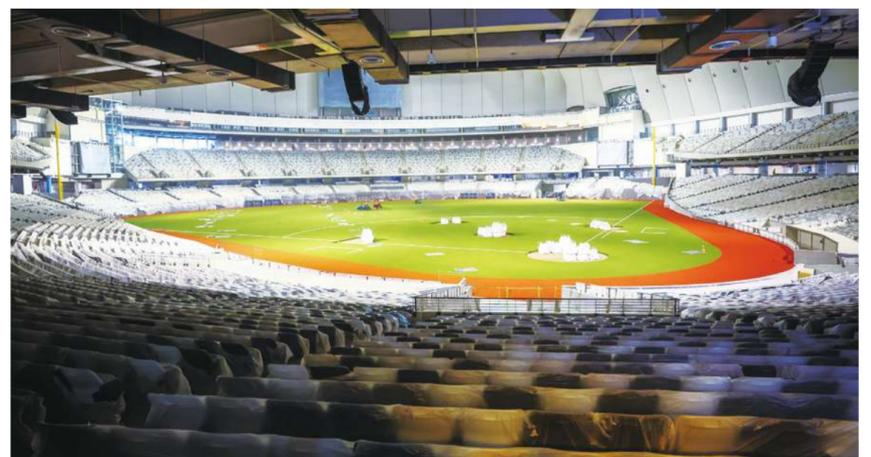
對此，高檢署檢察官吳慧蘭回應說，有關司法管轄的議

題，過去在《刑事訴訟法》與 109 年針對行動電話門號詐騙被告的移送方式都有規定，因此打詐中心並未將管轄權決定納入主管項目，不過特定案件會發生檢警調管轄問題的矛盾，未來會加強與刑警局、調查局的溝通。

吳慧蘭也說，電信網路詐欺需要運用很多新科技應對，因此不只是檢察官助理等人力，相關科技的人才也需要培養，法務部也有針對擴編人力制定計畫，未來會陸續推出。

《焦點圖文》

台北大巨蛋 擬年底試營運



▲台北大巨蛋即將完工，預計7月取得使照、年底試營運，遠雄9日表示，113年為營運第1年，所以依照遠雄提出投資執行計畫書，大巨蛋117年起將每年舉辦55場體育相關活動。(中央社)



▲針對近日詐騙與數位身分證停擺，民眾黨召開記者會呼籲政府加強改進。(民眾黨團提供)

社論

解決缺才、缺工 政策不能放煙火

勞動部推出獎勵勞工就業方案，以10億元補助款，目標促進2萬勞工就業，方案試辦一年，期望能解決低薪缺工的困境。以政府預算補貼行政失能，導致的施政窘境，前例不知凡幾，然而七年之病，求三年之艾，政府政策不宜放煙火，只絢麗一時。

低薪缺才應根本解決

造成當前全台百萬大缺工的原因很多，少子化人口銳減、低薪、人口大量外流、產業發展失衡、內需不振、移民政策保守、外勞移工政策失靈，都是重要原因，如果不能釜底抽

薪，根本解決導致困境的原因，長此以往，將使台灣快速流失競爭力，將成為國安危機。

少子化早已不是新鮮的議題，如何解決？政府迄今還是拿不出具體方案解決，人口政策付之闕如，2065年台灣新生兒將只剩下9萬人，老年人口佔41%，工作人口只剩49.7%，如何鼓勵年輕人生育、有計劃吸引移民、開放移工政策，並大幅拉高低薪的服務業，已是當務之急。

穩定兩岸當務之急

年輕人不自願生育的原因當

然很多，失衡的經濟發展，通貨膨脹不動產飆漲，生活困難，兩岸危機嚴峻，年輕人被迫服一年期義務役，投入備戰行列，美國前國務卿季辛吉直言，台灣問題升高緊張，世界處於非常危險時期。動盪不安的環境，年輕人無法安身立命，繁衍下代，是嚴重問題。穩定兩岸情勢，才是政府的當務之急。

服務業產值已達12兆9369.6億元，約占台灣GDP的62.04%，就業人口約684.7萬人，占總就業人數的59.7%，其中商業範圍包括批發、零售、運輸、住宿、餐飲，約占

GDP的21.26%，問題是政府長期產業政策重工輕商，獎勵投資條例的對象，始終是工業、科技、外銷產業，內需服務業根本得不到政府的關懷。

產業發展已失衡

台灣商業活動遠不如新加坡、日本、香港，以及後起之秀的泰國、馬來西亞，遑論澳洲、紐西蘭、加拿大、歐盟、英國等先進國家，尤其是觀光旅遊無煙肉工業，根本嗟乎其後，從業人員「薪酸」渡日，如何帶動國家經濟發展，提升國民所得，擺脫年輕人低薪的宿命。

政府重工輕商政策，反映在上市櫃公司員工平均薪資最明顯，2022年晶豪科非主管員工薪資平均433.3萬元，聯發科平均399.2萬元，台積電317.5萬元，聯華實業平均380萬元，台達電平均121.5萬元。科技、工業等生產事業，普遍高薪，不足為奇，政府的獎勵勞工就業方案，實在已無需再錦上添花，鼓勵年輕人往高薪行業跑，加遠產業失衡。

應積極發展服務業

反觀服務業的寶雅，2022年每股獲利20.26元，現金股

息高達23元，股票股利0.1元，股價高達560元，員工平均年薪卻只有42萬元。服務業的股王尚且如此，其他餐飲、貿易百貨業都一樣，公司大賺錢，股利優厚，高股價者比比皆是，但是員工年所得大概都在40萬元左右，重工輕商，台灣低薪環境導因於此。

獎勵加重產業失衡

勞動部希望引導青年到高新行業服務，難道政府政策要放棄內需服務業，讓服務業更求才困難，產業更下墜無望？台灣缺工、低薪，政府不能從根本解決問題，草率推出獎勵就業方案，鼓勵年輕人往高薪行業發展，只會加重產業失衡，內需服務業更陷困境，勞工低薪、全台大缺工還是無解。

郭侯誰出線都棘手 學者提醒謹慎處理

專家指出，成功獲選國民黨提名的候選人要盡量低姿態，否則會重現2019年韓國瑜與郭台銘分裂的狀況。

【本報記者簡嘉佑、呂翔台北報導】不管國民黨最終提名郭台銘還是侯友宜，都還有很細膩的功課要做！針對近日郭侯競逐國民黨總統候選人，專家指出，成功獲選國民黨提名的後候選人要盡量低姿態，否則會重現2019年韓國瑜與郭台銘分裂的狀況。有專家認為落敗者可妥善安排為促成「藍白合」的推手。

國民黨將於5月底徵召總統候選人，目前檯面上最主要競爭者有新北市長侯友宜與鴻海創辦人郭台銘，其中郭台銘更是動作頻頻，不只在台召開政策說明會，還在高雄鳳山舉行造勢晚會，並在聯電榮譽副董事長宣明智的搓合下，與多位國民黨立委進行晚宴，爭取出線看來勢在必得，然而由於郭不願屈就副手，黨內又已經

內定侯友宜出線，如何安撫，影響重大。

獲提名應保持低調

師大政研所教授曲兆祥受訪時表示，總統候選人是目前國民黨最棘手的問題，關乎如何取得深藍、淡藍群眾對國民黨的支持，非常具有考驗性。他建議，成功獲選國民黨提名的候選人要盡量低姿態，否則將重演2019年韓郭之爭的狀況。

「當時郭董負氣而走，但藍營不但沒有安撫郭董，甚至出現冷嘲熱諷的狀況，」曲兆祥說，這個糾紛矛盾至今仍反應於民調上，許多韓家軍仍不願表態支持郭台銘，已成為民調的黑數。

安撫郭台銘不易

郭不願屈就副手，黨內又已經

中華戰略暨兵棋研究協會研究員李華球受訪時則表示，郭董這次選舉雖然動作很大，聲勢不差，但他負面聲量也很高，目前與侯友宜在各家民調的差距約3到5%，就目前的局勢判斷，徵召侯友宜的機會比較大。但李華球強調，郭台銘有國際、科技與經濟等經驗，國民黨決不能放棄這個重要的資產。

彰師大副教授劉兆隆受訪時強調，國民黨如果徵召侯友宜，如何收場需要智慧。他分析說，郭台銘很有經濟實力，若郭、侯願意聯手將會是很強的組合，但目前來看郭台銘是志在必得，不可能當老二，因此無論徵召誰，事後要提出讓另一方滿意的價碼都很困難。

黨中央要中立

曲兆祥指出，除了獲得徵召



▲國民黨將於5月底徵召總統候選人，目前檯面上最主要競爭者有新北市長侯友宜（左）與鴻海創辦人郭台銘（右）。（中央社）



的人選需要儘可能放低姿態外，國民黨中央一定要維持「中立公正」的形象，否則難以使另一方支持者信服。但他表示，目前國民黨遇上「內定侯友宜」的輿論壓力，並沒有積極進行澄清，如果最後真的是由侯友宜出線擔任總統候選人，郭台

銘的支持者恐怕難以嚥下這口氣。

李華球提醒說，民眾黨在此次選舉會有不小影響力，柯文哲目標是8席不分區立委，因此「非綠」大聯盟的觀念很重要。他認為，民進黨議員王世堅說柯文哲會棄選以當立法院院長的可能性不是沒有，距離正式向中選會登記還有4個多月，為了政黨與個人未來的政治生涯，柯文哲不是沒有退選的可能。

綠大聯盟」的領袖！」李華球分析，若屆時國民黨徵召侯友宜，郭台銘可能會不服氣，但他建議郭台銘可以促成「藍白合」，形成「侯、郭、柯」的「正向三腳督」，這樣的非綠大聯盟還可以將過去的負面聲量轉為正面，增加藍營與中間選民的投票率。

因此他建議郭董可以成為促成「藍白合」的推手，李華球認為，郭有說動侯與柯的本事，屆時由他促成非綠大聯盟，就會是國民黨重新執政的功臣，才是被高度重視的「副手」。

郭可促成非綠聯盟

「郭台銘可以作為促成『非

幼兒將設專責醫師 父母可加入計畫

【本報記者簡嘉佑台北報導】全台0到3歲兒童都有專屬醫師！衛福部長薛瑞元9日於記者會表示，109年起試辦「幼兒專責醫師制度計畫」，滿足0到3歲的幼兒照護需求，今年擴大於全台推行。國衛院兒研中心執秘陳美惠表示，父母可至衛福部官網主動加入計畫，並建議選擇就近的醫療院所。

109年試辦的「幼兒專責醫師制度計畫」讓專責醫師來擔任寶貴的「醫療管家」。針對還沒有適切表達能力的幼兒，專責醫師會定期檢視其身體發育與行為發展，提供健康照護諮詢，並適時提醒預防保健、疫苗注射、牙齒塗氟等各項。

全國幼兒有專責醫師

需求。 (Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)



薛瑞元表示，112年除將擴大到全國22縣市辦理之外，也將偏鄉衛生所加入計畫等納為關鍵目標，藉此讓基層健康照護資源得以充分廣布。他指出，目前幼兒專責醫師大多由小兒科醫師擔任，但如果在醫療資源的偏鄉地區，也會有家醫科醫師來擔綱，讓所有幼兒都能

獲得照顧。他說，家長們需主動參與本項計畫，也盼能藉由兒科醫師的管道，讓更多家庭加入計畫，目標涵蓋率是100%。薛瑞元說，未來除了幼兒專科醫師之外，也希望與婦產科連結，讓新生兒在懷中就能接受照顧。

可選擇就近院所

陳美惠表示，新手爸媽一定會有非常多的問題，包括什麼狀況能送急診、有哪些疫苗要打等疑惑，而幼兒專責醫師就能在孩童成長階段定期進行評估，並提供最適切的建議。

她說，爸媽可於衛福部加入「幼兒專責醫師制度計畫」，建議選擇就近醫院的醫師，並到診所簽署同意書，不用額外付費。陳美惠說，從109年到111年辦理經驗為例，指定收案人數已從203人增加到3920人，及時提供幼兒醫療照護及鞏固社會安全網。

國衛院副院長陳為堅則表示，幼兒的安全健康除了醫療資源以外，家庭社會的「人和」也非常重要，為兒童健康不單單是醫療照護而已，如令人安心的家庭、安全的公共環境。

圖文選粹

圖文 / 中央社

環保署確定升格環境部



▲立法院9日三讀通過環境部組織法，行政院環境保護署將升格為環境部。下屬機關設有4署1院，以提升環境治理效能，並處理氣候變遷等相關政策，力拚今年底正式掛牌。

健身房的世界 3-1

健身課程難挑 教練：學生數是關鍵

教練魏振宇受訪時指出，健身教練一旦超收學生數，就會導致課程時間難以安排，更有健身房對此推出了「雙教練」課程的噱頭。



▲健身教練魏振宇受訪時指出，健身教練一旦超收學生數，就會導致課程時間難以安排。（網路截圖）

【本報記者簡嘉佑台北報導】健身教練好難挑，健身證照、學生數多寡都是重要標準！健身教練魏振宇受訪時指出，健身教練一旦超收學生數，就會導致課程時間難以安排，更有健身房對此推出了「雙教練」課程的噱頭。教練彭玫瑰受訪時則說，專業的教練不能只懂健身，還要為不同學生量身打造訓練。

健身房與日俱增

根據財政部營利事業家數統計，台灣健身房家數在2018

年時僅有482家，2021年全台灣健身房的數量已高達817間，每年成長皆超過100家以上。隨著健身熱潮，《健身中心定型化契約應記載及不得記載事項》新制規範也於2022年上路，要求契約必須明確記載服務資訊、終止契約的方式等。

健身教練有四大專業證照，ACE、NSCA、NASM與ACSM，由國際私人機構核發，每一張證照的特色有所不同，具體還可以細分為「私人教練」、「醫學運動」、「特殊族群訓練」等。但健身教練執業只需要體育署的C級證照即可，這些證照只是加分項目。

多教練課程是噱頭

從事自由教練長達11年的健身教練魏振宇表示，如果民眾要挑選健身房教練，首先許多健身房有提供一堂試教課程，等體驗過後才決定是否選擇教練，否則每次買課都多達10、20堂課，選到不適合的教練還需要歷經解約的複雜流程等，貿然選擇反而得不償失。

他透露，有時候會出現教練進行試教，滿意買下課程後，卻因為教練課程的需求，導致真正上課的教練跟試教的教練其實不是同一人，所以在簽約的時候一定要問清楚。

教練也要讀論文

教學年資8年、現在是自由教練的彭玫瑰指出，C級證照取得其實相對容易，導致健身教練入門門檻相對低，也使得業界教練的專業能力有很大的懸殊。他舉例說，大型連鎖健身房健身課程有一套制式化的標準，包括課程要上什麼、要做什麼事情等，主要考量不要讓客戶受傷，提高安全的保障，相對適合新手。

「但健身教練不能只是懂健身，還需要讀很多研究資料，」彭玫瑰表示，且隨著運動強度增加，需要的專業知識也更多。他舉例說，根據學生運動的需求不同、還有年齡、運動習慣等狀況要考慮，所需要的訓練也不同，如國中棒球握推的重量，都有相關的研究與數據可以參考。

標準約15個學生

目前也有許多健身房推出雙教練或三教練的課程，意味著購買健身課程後，有兩到三個教練可以選擇。魏振宇說，其實有更多的教練選擇不一定是好事，因為每個教練的訓練模式不盡相同，且教練長期教導同一名學生比較能就學生的具體狀況，做出課程調整。

他指出，其實這背後的原因可能是健身教練超收學生，因為健身房還是要營利，或儘可能爭取學生，才分配給健身教練，最後導致時間無法配合，才延伸出「多教練」的課程制度，以保持靈活性。魏振宇認為，一個健身教練的學生數大約在15人差不多，並隨教練的安排上下調整，所以學生數量也是選擇教練的重要參考。

健身房的世界 3-2

靠色相拉業績？教練：專業名聲更重要

【本報記者簡嘉佑台北報導】「三個月可變成天菜！」、「買課的話能摸一下嗎？」健身課程攻防花招多！教練彭玫瑰受訪時說，「運動沒有捷徑」，民眾應該訂好健身的目標，並討論時程與強度，才不會因為漂亮的話術就買課程。此外，有不具名健身教練坦言，「健身教練願意犧牲色相，一定能有更多的學生」。

健身課程灌水？

根據行政院消保會數據指出，自111年4月到今年4月，一整年下來共有高達2954件健身相關的消費糾紛，在所有類型的消費糾紛中為前五多，顯見在購買健身房服務時，仍有不少爭議。

一位不具名，經營私人健身房的教練表示，健身課其實主要就分為三大類：連鎖大型健身房、國民健康中心與私人教練。他表示，自己也曾在大型連鎖健身任職，健身教練底薪不高，主要收入都來自於上課獎金，課程愈多，能收到的抽成自然愈高。

在這個狀況下，健身教練如果想要賺錢，就要想辦法說服學生購買更多的課程。最不好的狀況就是，其實只需要20堂課的訓練量，被灌水成40堂的課程，民眾在無形之中就被扒了一層皮。

教練曝光健身房黑幕

曾在連鎖健身房工作的教練彭玫瑰透露實際狀況說，當時他有將近30個學生，扣掉週休二日，常常一天要工作長達15小時，那時後就想「身為一個教導他人健康的教練，自己卻過著這種非人生活，心裡其實滿矛盾」，所以他後來決定選擇成為自由教練。

他透露，有些學生會選擇直接跟大型健身房報名課程，這就涉及到資源分配的問題，因為這些學生就是主管分配給教練，這時候要靠誰跟主管的關係比較好，反而不一定就學生需求或者教練專業來分配。

教練也要有業務力

健身教練魏振宇則說，這

也是大型健身房的好處，無論如何還是會有一定的學生量，但如果是自由教練的話，起步需要自己去陌生開發，客源相對不穩定。他指出，教練其實跟業務有相似之處，顏值、口條或身材，甚至更勝於專業能力，有些教練成為「業務」教練，因此就會有更多的學生。

他曾建議健身房，「有些教練不僅有專業，還有業務能力；還有些教練比較木訥，但喜歡教課的話，就讓他們各司其職」，只要比較不擅言詞的教練能不斷精進專業，還是能提高自己的聲望，讓學生有更強的信賴感。

桃色業績不持久

然而，一位不具名的教練歎道，有少數購買課程的會員動機很露骨，「學生醉翁之意不在酒，想盡辦法吃我豆腐」，甚至以解約作為要脅，如果教練有業績壓力的話，也只能默默忍受。

「要是健身教練願意犧牲色相的話，一定能有更多的學生，」但該健身教練也坦言，

其實對大多數健身教練而言，學生向親友推薦是最大的客源，所以維持專業與良好的服務才是經營的關鍵，不會為了短期的業績，選擇進行檯面下的事情。

健身前先確認目標

彭玫瑰則樂觀的說，畢竟藉健身之名、行吃豆腐之實的學生還是少數，一旦遇到這種狀況，教練也可以拒絕上課，且大部分學生還是想要認真運動。他說，只要保持基本禮儀的話，學生想選又帥又專業的教練，當然是無可厚非。

他說，核心重點還是想要運動的民眾應該訂定好「目標」，只要有目標就能更具體與教練討論時程與強度等，要是民眾沒有明確的目標的話，就比較容易被「三個月展現成果」、「半年變天菜」的漂亮話吸引。彭玫瑰笑著說，「民眾不要那麼貪心，想說短時間就有能顯著改變，運動是沒有捷徑的！」

健身房的世界 3-3

過度運動吃大虧 醫師：健身先做功課

【本報記者簡嘉佑台北報導】短時間想變「天菜」？小心過度運動傷身！減肥名醫劉伯恩受訪指出，常見的過度運動有兩種，一為短時間大量運動，造成過度換氣，甚至休克的情況；二是頻繁進行超越身體負荷的運動，導致身體慢性缺氧，損害心肺功能。教練彭玫瑰受訪時也建議，一般民眾每週至少運動三次，且應強弱運動一同搭配，讓身體適時休息。

高強度運動要先熱身

近期運動減肥、健身風潮興盛，劉伯恩表示，有時候會出現「意志力運動」的狀況，意味著民眾在運動過程中，身

體其實已經超過負荷，卻保持「再撐一下」的心態，一不小心就出現過量運動的狀況。他呼籲，民眾要進行高強度運動前，一定要先做足功課。

他表示，如果每分鐘心跳頻率高過150到180次、呼吸頻率高過25次，就可能會出現過度運動的狀況，此時因為民眾心肺功能不足，導致過度換氣，出現休克的狀況，更嚴重者可能會有心臟韌帶斷裂而猝死的狀況。

過度運動恐腎衰竭

成大醫院斗六分院腎臟科醫師邱裕樞曾於影片中表示，當骨骼肌因為運動過度、外力、壓迫等原因受到傷害而壞死，

骨骼肌纖維膜受到傷害，造成肌肉細胞內的物質大量流入循環血漿中，其中的肌球蛋白會對身體組織產生毒性，並且引發一連串有毒的生化反應，甚至造成致命性的急性腎衰竭。

為了避免短時間過度運動的狀況，他提出呼籲：「運動前應先熱身」、「運動強度與時間不宜突然增加過多」、「運動環境以通風、陰涼為宜」、「身體如有不適，應立即休息，如果有無法緩解的狀況，應及早就醫」。

強弱運動可交替

劉伯恩表示，另外一種過度運動的狀況是，有民眾為了速成減肥，短短幾天內從事大量

超過負荷的運動量，不僅沒有減到肥，還對關節、心肺功能都造成相當不良的影響。他認為，「運動333守則」的運動量相當適量，1週做3次，每次30分鐘，每分鐘心跳達130下以上的運動，以增強心肺耐力，

彭玫瑰補充，民眾一個禮拜至少要運動三次，但很多人雖然有運動三次，但常常有運動強度不足的狀況，如不少民眾只是在跑步機上散步，也當作是運動。他建議，一般民眾運動頻率不該太過密集，且不一定只有健身可以選擇，可搭配有氧、球類運動等，進行強弱搭配，讓身體能夠適時休息。

生活短波

CBA台將功成歸國 小將盼練成直覺打球

【本報記者呂翔禾台北報導】身穿白色T恤、簡約黑色長褲，CBA台將陳盈駿與林庭謙9日舉行返台記者會，與球迷迷迷對他高喊「MVP」，回憶起那場比賽，陳盈駿笑說，球隊今年季後賽表現也創新高，那場隊友們有人抽筋、吃止痛藥，還有人受傷，但大家都全力以赴贏下比賽，讓他非常感動。

效力於廣州龍獅的控衛陳盈駿，本季目前繳出場均16.7分、4.4籃板與7.5次助攻的成績，帶領球隊打到最後八強；效力於天津榮鋼的前鋒林庭謙則是繳出生涯新高的場均18分、4.3籃板與6.2次助攻，兩人本季在中國職籃（CBA）的表現都非常強勢，還都入選

了明星賽。

陳盈駿還帶領球隊在季後賽拿到兩勝，其中一場全場中國球迷迷迷對他高喊「MVP」，回憶起那場比賽，陳盈駿笑說，球隊今年季後賽表現也創新高，那場隊友們有人抽筋、吃止痛藥，還有人受傷，但大家都全力以赴贏下比賽，讓他非常感動。

林庭謙今年改打控球，有4場比賽得分超過30分，但他謙虛的說，希望能找到如陳盈駿所說，靠直覺打球、不要想太多的狀態。他也透露未來希望能到美國訓練，由於以前打前鋒，如今球隊將他調整角色下，要學習更多關鍵時機的出手，還有控衛的技術。



▲旅中球星林庭謙（左起）與陳盈駿9日暢談CBA賽季回憶。（Photo by 呂翔禾/台灣醒報）

五一連假爆出遊潮 中國遊客搶出國

五一連假中國國內外旅遊雙雙呈現復甦跡象，國外旅遊已恢復至疫情之前的4成。

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國遊客大爆發。根據旅遊網站統計，今年五一連假中國國內外旅遊雙雙呈現復甦跡象，國外旅遊已恢復至疫情之前的4成，泰國與新加坡等東南亞景點及日本都是陸客最愛的旅遊地點之一。至於中國內旅遊，同樣也見到不少人潮。

很快尋求亞太以外的景點並重返歐洲、中東和非洲與美洲等長途旅行。」除了國外旅遊出現大爆發之外，中國國內旅遊同樣熱門，Trip.com數據發現，今年五一連假期間，中國國內航班營運量超過8萬次，平均每日運輸量增加近15%。

中國旅遊業已復甦

據《CNN》報導，統計今年4月27日至5月4日，中國鐵路運輸量創下1.2億次運量紀錄，比2019年同期增加了2成。除此之外，商務部的數據也顯示，當週餐飲業者營收也增加2成。

花旗銀行分析師表示，報復性旅行熱潮正在中國上演，從最新的發展來看，中國服務業復甦，特別是服務與長途旅遊已經步上軌道。

高盛分析師也指出，強勁的五一假期旅遊數據，代表未來幾個月消費與服務業的復甦，也提高了市場預期2023年GDP成長達6%的信心。

五一陸客旅遊熱

據《TTG Asia》報導，Trip.com數據指出，相較今年的農曆新年，五一連假期間中國至東南亞國家的班機預定增加91%，前往日本與南韓的比率也增加1.2倍與2倍，長途至歐洲航線同樣增加超過4成。

以出發國來看，泰國、日本、南韓、新加坡、馬來西亞、美國、印尼、越南、澳洲與英國是中國觀光客前十大最熱門的旅遊國家。

另外，18至23歲第一次出國的年輕陸客最愛景點為曼谷、新加坡、首爾、東京與吉隆坡。

Trip.com執行長孫潔表示，「隨著能力不斷提升，中國消費者將



五一連假讓中國國內外旅遊都獲得成長的動能。(Photo by Robert Scoble on Flickr used under Creative Commons license)

法准許新納粹遊行 反年改團體嗆雙標

【本報記者王慶宇綜合報導】【台灣醒報記者王慶宇綜合報導】法國警方日前允許新納粹份子集會，但禁止反年改團體在香榭麗舍大道附近遊行，遭質疑雙標。面對外界質疑，巴黎警方表示，因為沒有證據顯示新納粹份子的集會會對公共安全造成威脅，因此依法核准。而反年改團體則似乎是因為近來會在遊行時，敲打平底鍋製造噪音，導致多場集會申請都遭駁回。



法國警方批准新納粹份子的集會申請，但不斷駁回反年改團體的申請，引發外界批評。(photo by Kristoffer Trolle via flickr, used under CC License)

新納粹集會助長歧視

根據《巴黎人報》報導，6日有近600名的極右派新納粹份子聚集在法國巴黎，悼念於1994年一場暴力遊行中，因躲避警察追捕在過程中死亡的極右派份子德其厄。但這場集會讓左派人士氣的跳腳。

在法國，5月8日是二戰勝利紀念日，目的就是要紀念同盟國最終戰勝納粹與因法西斯主義而喪失的生命。社會黨參

議員艾素利特別發布推文痛斥，讓500名新納粹份子與法西斯份子展現他們的價值觀和標語是對逝者的汗辱，也是在助長種族歧視。

但巴黎警方於8日無奈的表示，法國法律規定，集會遊行只要沒有危害公眾秩序的危險，警方就須依法核准申請。警方才在今年1月因為禁止另一個極右派團體的遊行而被法院宣告違法無效。

反年改遊行屢被禁

《法蘭西24》指出，近日連續被禁止舉行集會的反年改遊行，也可能是法國警方面臨外界批評的原因。反年改團體除了持續抗爭外，現在也加入「平底鍋」這個元素，讓支持者在遊行時邊敲打平底鍋表達不滿。

反年改團體原本預計在馬克宏參加凱旋門二戰紀念儀式

時，在旁邊的香榭麗舍大道舉辦遊行，但遭法國警方駁回申請。無獨有偶，里昂警方也駁回了反年改團體想在馬克宏出席「法國抵抗運動」英雄穆蘭追思活動時，在附近舉辦反年改遊行的申請。

但《法蘭西24》也緩頰指出，法國警方近年也駁回了好幾場極端反移民團體的遊行申請，並非只針對反年改團體。

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《觀察者》The Spectator

查爾斯三世登基 未來發言受檢視

國王的下一步？英國國王查爾斯三世6日完成加冕儀式，舉國上下也發起慶祝活動。查爾斯去年進行全國演講，獲得高達9成的民調支持。但國際反君主的聲浪興起，更有專家認為，查爾斯成為國王後，他的語言更代表了國家立場，可能受到政黨的箝制，成為噤聲的國王。



噤聲國王？

政治評論指出，查爾斯仍是王子的時候，大力支持環保，但去年成為國王後，卻沒有代表國家出席在埃及舉辦的COP27氣候變化峰會，意味著擁抱環保主義的王子已經過去，反而成為保守黨的禁脔。

事實上，成為國王並沒有阻止查爾斯採用不同的方式來表達意見，而是在國內官員的建議與自己的願景中取得平衡，他在COP27舉辦前夕，於白金漢宮舉辦「支持全球生物多樣性」的招待會，參與者的人數與地位更是超越原先的預期。

國事出訪成轉機

此外，查爾斯日前在首次國事訪問中，以德語向德國國會發表演說，內容從戰後和解、共享文化與氣候變遷等，引發熱烈的迴響。德

國當地媒體更以，「他來了，他說話了，他鼓舞了我們」為題描述此次出訪，更消弭了英國社會擔憂國王被架空的憂慮。

查爾斯的幕僚曾經警告他說，「作為國王，你會受到全然的不同的待遇，但你的任何行動也會受到更多關注，而且還有類似聖誕廣播等一系列的事情需要處理」。

新王宣誓心志

查爾斯曾強調，「正如伊莉莎白女王二世堅定的貢獻一樣，我也鄭重宣誓，在上帝賜予我剩餘的時間裡，我將維護我們國家核心的憲法原則。無論您住在英國，還是世界各地的王國和領土，無論您的背景或信仰如何。」

剛果反對派集結 盼終結40年專政

【本報記者呂翔禾台北報導】剛果共和國3大反對派8日召開會議，討論如何合作在2026年大選中使從1997年掌權至今的總統恩格索下台，反對派目前打算聚焦貪腐問題。不過他們也面臨許多挑戰，包括在國會中沒有席次，且許多政治領袖遭到政府定罪。近來許多長期執政的國家都有反對黨團結挑戰，如土耳其。

合作終結40年專制

根據《半島電視台》報導，

剛果民主與發展黨、共和陣線與人民黨9日進行第一次開會，3黨先曾籌組「2026民主選擇聯盟」，希望能推倒統治剛果40年的總統恩格索。反對黨雖長期指控恩格索操控選舉，但在其強力鎮壓下，剛果共和國仍處於勞動黨一黨專政的統治。

勞動黨在151席國會中獲得112席，加上執政聯盟共有124席，極面上的反對黨僅有16席，而參與「2026民主選擇聯盟」的3個政黨在國會中更

是完全沒有席次，雖然在民間有一定支持聲量，但因為選制的原因無法在國會取得席次，這次會議也要討論未來如何取得席次。

反對派遭鎮壓

《非洲新聞網》提到，恩格索2026年還可以依據憲法，爭取第5次總統連任，共和陣線的加維特表示，他們還有3年可以討論在選戰中應該聚焦哪些議題，讓

民眾感受到剛果需要改變，否則剛果在恩格索的統治下只會愈來愈差，貪汙只會繼續存在。

不只剛果反對派想要推倒執政黨長期統治，《德國之聲》提到，土耳其將於14日舉行總統與國會選舉，反對派也決定團結共推候選人基里達歐魯，對抗執政黨正義黨的總統艾爾段，他已統治土耳其超過20年，期間也透過各種手段鎮壓反對派，打壓言論與性別自由。

全球 各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《經濟學人》The Economist 多重財政風險進逼 各國政府仍在夢遊

財政赤字不斷升高，高齡化加劇退休金成本、通膨讓貨幣不值錢，多重危機讓各國財政官員頭痛！然而，各國政府的財政高層都還沒有反應過來，還在持續提高預算計畫，陷入財政的幻想當中。



各國忽略財政風險

在美國，民主黨與共和黨員正在討論提高政府債務的上限，一旦債務上限再度提高，財務赤字也會再度提高，如果債務上限沒有提高的話，美國財政部長耶倫表示，恐怕將於6月就用完支付債務的現金，引發市場恐懼。

歐洲也面臨著財政壓力，歐洲作為一個通行相通貨幣的區域性組織，歐盟央行也承擔經濟表現最差國家的財政風險，中國政府宣稱，該國的債務仍是相當健康的水準，但該國多個省份都出現地方財政收入不足，需要靠著舉債來穩定經濟的情況。

在2008年全球金融危機過後，為了挽救經濟，各國銀行都祭出超低利率的政策，也連帶減輕政府債務的巨大壓力，也讓政客敢於提高支出。尤其當新冠疫情席捲全世界、歐洲爆發能源危機，各國政府又祭出大量的紓困預算。

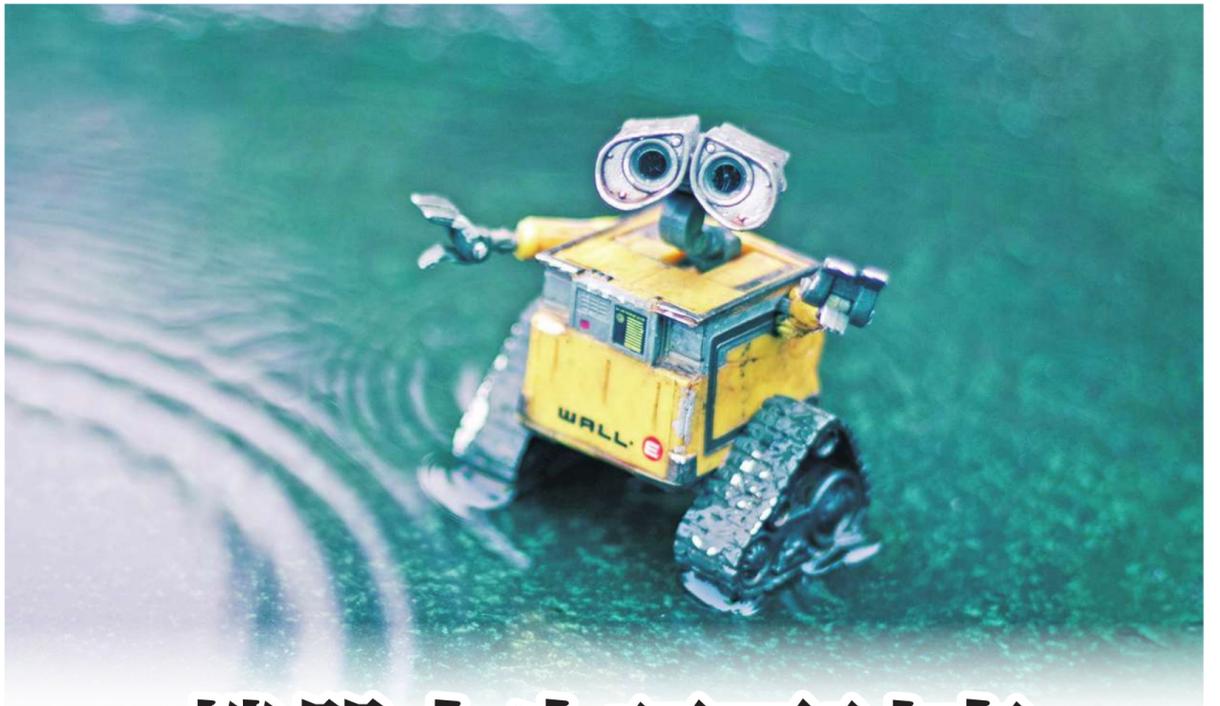
增稅勢不可擋

然而，低利時代已經過去，各國央行都收緊貨幣政策，過去埋下的財政未爆彈逐漸加溫。尤其世界人口高齡化，預估富裕國家的醫療健保與退休金支持每年增加GDP的3%；淨零碳排趨勢迫使各國政府都要投入高昂的綠能預算；歐亞地緣政治風險猶存，各國國防預算也正悄然升高。

每一次舉債都會削弱政府應付下一次金融危機的能力，但如降低退休金、縮減公共預算等「節流」政策，都會損及民眾的荷包，更難以贏得選票。

當節流行不通時，政府面對財政危機就只剩下「開源」一條路，增稅變得各國政府不得不面對的強制手段，無論透過向富人增稅財產稅、向企業收取碳稅等，才能有效阻止財政炸彈引爆。

雖然眨眼被視為是保護與濕潤眼睛的生理反應，但在人際互動中，也有著非語言功能交流的功能。(Photo by Erik McLean on Unsplash)



機器人生硬不討喜 能眨眼成靈動關鍵

機器人發展方興未艾，研究團隊發現，如果機器人能學會眨眼，就能減少民眾的排斥感。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】機器互動好生硬，靈活眨眼成為讓民眾接受的關鍵！機器人發展方興未艾，從工業生產到服務業都能見到其身影，但與機器人互動難免讓民眾有不適感，研究團隊發現，如果機器人能學會眨眼，就能減少民眾的排斥感。

人相去甚遠，但它卻能學會「眨眼」，大幅拉近與民眾的距離。

心理研究員庫勒維里表示，雖然眨眼被視為是保護與濕潤眼睛的生理反應，但在人際互動中，也有著非語言功能交流的功能，如眨眼的速度會對互動的對象發出心理暗示，並影響到溝通的氛圍。

她說，由於眨眼在社交中有重要的作用，所以如果讓機器人能夠眨眼，就能增加人類

對該機器人的好感，進一步促進人類與機器人的互動。近期也有針對成年人與兒童研究指出，無論年齡，民眾都更喜歡會眨眼的機器人。研究負責人表示，「不眨眼會給人一種一直被盯著的不適感」。

研發者煞費苦心

庫勒維里表示，但眨眼的動作相當幽微，人類也會在不知不覺時眨眼，所以如果要讓

機械能夠展現正常的眨眼頻率或幅度，需要高精度度的儀器。機器人研發人員也指出，如果眨眼速度太慢，會導致機器人看起來很悶，且有可能會錯過一些畫面的資訊，導致機器人判斷錯誤。

《Science》報導，不會眨眼的機器人不只不討人喜歡，甚至還會影響到民眾的決策能力，更有試驗讓民眾與不會眨眼的iCub對視，並進行決策。結果發現，與iCub相互凝視時，民眾會耗費心力迴避機器人的目光，並延長參與者的決策反應時間。

機器人眨眼較親切

《BBC》報導，由義大利理工學院研究小組CONCACT進行實驗中，人型機器人iCub有著異常的大眼、塑膠質感的表面與會發亮的嘴巴，跟一般

圖文選粹

圖文 / 中央社

土耳其總統候選人展開造勢活動



▲土耳其5月14日將舉行大選，「民主阿伯」基里達歐魯與掌權多年的艾爾段形成兩強對峙。兩人無不使出渾身解數最後衝刺。圖為基里達歐魯造勢活動現場。(伊斯坦堡市政府提供)

英外相訪美 會布林肯與國會議員確保持續援烏



▲英國外交大臣柯維立8日啟程赴華府訪問，將與美國國務卿布林肯以及兩大黨領袖會晤，重點包括商議英美對烏克蘭的長期承諾。(英國外交部提供)

影帝不耐煩拍片？ 湯姆漢克出書曝心聲

【本報記者呂翔禾台北報導】得過兩座奧斯卡獎的影帝湯姆漢克，居然會拍戲拍到不想再拍？他9日將出版類自傳的小說，裡面提到長時間的拍攝工作，已讓他失去對工作的好奇心與熱忱。各界對他書評不一，有人認為他敘述拍攝電影的心路歷程太瑣碎，也有人覺得他沒寫到如何進入角色的要訣。對這些，湯姆漢克僅淡然表示，他能接受任何評價。

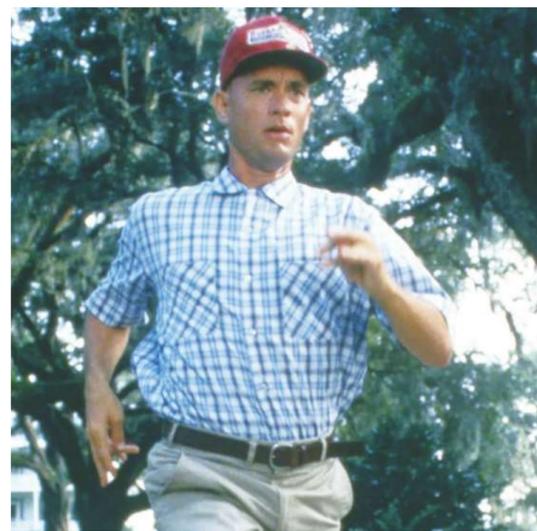
影帝坦言拍戲心路

根據《英國廣播公司》報導，湯姆·漢克9日出版他的類自傳小說「The Making of Another Major Motion Picture Masterpiece」，在書中他坦言長期以來的從影生涯讓他對工作快要失去好奇心，常常要透過各種方法以激發想像力。小說的情節是要拍攝數百萬元的超級英雄動作片，將由一位非主流導演，與自大且常遲到的男主角完成。

在訴說拍戲的過程，他說，不是所有人能在拍攝的每一天花都能保持最好的狀態，他為了成為專業的演員努力了非常久，人們要求他要有趣、迷人，但他的本性卻離這兩個要求非常遙遠，所以並不容易。他在書中也有情節提到性騷擾，由於好萊塢近年來性騷擾案頻傳，被問到他的靈感從何而來時，湯姆·漢克只是微笑帶過話題。

小說評價不一

對於這本書，他很感謝出版商，很多人多次嘗試寫作屢屢被退稿，但他卻能在生涯首次撰寫小說就被出版。湯姆·漢克回憶道，他在2018年開始動筆，無論在飛機上、家裡、旅館、放假與工作都在寫作，至於作品是否暢銷，他並不太在意，他說，就看讀者對他作品的反應，就可知道是否成功。《泰晤士報》書評塞克頓認為，湯姆·漢克這本書很像



▲湯姆·漢克9日出版類自傳小說，裡面談到許多拍片心路歷程。(《阿甘正傳》電影劇照)

老男人對女人的碎碎念，《觀察者》的亞當斯則說，湯姆·漢克有點出好萊塢的枯燥乏味，但缺乏對他自己如何入戲的心路歷程。不過《衛報》評論認為，這本新小說絕對是個詳實描寫好萊塢光怪陸離怪象的諷刺小說。《紐約時報》則提到，湯

姆·漢克的文字可以讓讀者暫時脫離現在對於氣候變遷等議題的擔憂，重新回味老美國人樂觀發展精神、美國夢的展現。他還在書中提到，自己認為最適合拍007系列的演員是黑人名演員伊卓司·艾巴，還有他不會買他支持的英超足球隊阿斯顿維拉。

▶▼ 既然台灣已經到了人人皆可入大學的地步，等於是變相把大學當作基礎國民教育來辦。
(網路截圖)



當大學教育成了國人的基礎教育

周逸衡

(華文商管教育認證組織 執行長)

在當前台灣高等教育的環境下，少子化對大學教育所帶來的衝擊，不只是在私立大學經營上的困難，對於在第一線從事教學的大學老師來說，也是一個極大的挑戰；近些年來許多老師們的共同感覺都是「今不如昔」，現在的學生在課堂上的學習動機與程度都遠遜以前。

甚至有某大學的校長當面告訴我，某校某個需要通過國家考試始能執業的系，其畢業生平均通過國考的比率竟低於20%；學生之學習成效可見一斑。

社會文憑迷思

探究其原因，其實並不令人意外；因為從成本效益分析的觀點來看，當前在台灣念大學對很多年輕人而言，是一個「划算」的決定。當一方面大學學費被政府刻意地壓低，而任何人不論程度資質如何，只要想念，隨時有機會可被大學接受（念得再不好，學校也會想方設法留住你），另一方面社會上對大學文憑的「價值迷信」還沒有完全消失；兩相權衡，念大學幾乎是一種「不念白不念」的反射性選擇。

中後段大學的老師應該把「夢想」調整為「讓自己成為幫助每個學生發揮潛力的貴人」，讓他們學會點東西，畢業後能用得上。

但是真正進入大學以後，許多學科的學習都要求需有一定的語文或數理基礎才能懂，有些科目甚至需要一定的抽象化推理能力才能夠學會；因此對於程度較差的學生，在學習上會有相當的難度。

中後段學生易沒熱情

研究「激勵」的學者們很早就發現：「當賦予的任務與執行者的能力不相稱的時候，人是會逃避、懈怠、不願積極投入的」；因此中後段學校學生對於大學的學習沒有熱情、不感興趣、學習成效不佳，從行為科學的「動機理論」來看，乃事屬必然。

大的環境涉及到政治與社會多方面的複雜因素，作為個別大學及老師，看起來是「無力可回天」的。為今之計，既然台灣已經到了人人皆可入大學的地步，等於是變相把大學當作基礎國民教育來辦，則在中小學教育中普遍使用的教學技巧，個人以為大學也就應該學習與引進。

教學應配合學生程度

首先，在學費高度被管制及招生以聯合辦理為主的現況下，各校系在某種程度上等於是被強迫做了「能力分班」（早期許多重視升學率的國中小學都盛行的作法）；各校系就應該針對自己所能「分到的」學生之水準，務實地訂定人才培育目標，並依此來設計課程及相關的教育組合（指實習、參訪、競賽、課外教育活動等等）。

其次，教師需配合人才培育目標及學生的學習能力與條件，調整自己授課的內容、份量及教學的方法，絕不能只把自己當年的學習經驗拿來全盤複製。此事如能嚴肅而認真地面對，學生、學校、社會、甚至教師本身皆將蒙受其利。

校方應調整心態

一個大學要承認自己不是為培育社會中、高階的專業或領導人才而設，主事者是需要勇氣的；

但更需要克服的是老師們的心態。對老師而言，把自己的知識在課堂中傾囊傳授給學生，讓他們站在自己的肩膀，未來成就更大的事，應該是每一位大學老師的夢想。

但中後段大學的老師似乎應該把「夢想」調整為「讓自己成為幫助每個學生發揮潛力的貴人」，針對學生的程度調整自己傳授知識的內容，無論如何總讓他們學會點東西，畢業後能用得上。

運用體驗式學習

面對這樣的學生，老師要緊的是要學會運用各種「體驗式學習」的教學方法與技巧；如同中小學教師那樣，學習設計教案、學習班級經營、觀摩典範教學，運用戶外教學與活動、甚至引用遊戲來協助學生學習。

這些方法與技巧，可能跟老師自己在博士班接受的學術訓練毫無關聯，也可能與當初是否被聘為師資的條件無關，更與一般人印象中大學老師從事高深學術研究的形象不同；如何讓老師們接受學生的現況並樂於學習、調整與融入，將會是許多大學主事者的大挑戰！

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生 講故事 之 292

我的車子怎麼變乾淨了！

王建煊

(前監察院院長、 天使居劇辦人)

很多勞動，當你喜歡做、甘願動的時候，就會變得是件喜樂的事。

有次我在舊金山看到一家洗車場，同時在場的車子有十幾輛，洗車工人不下二十位，多數為墨西哥人。他們每人都洗得很開心，走路是用跑的以爭取時間。

為什麼他們會洗得這麼開心？因為他們到美國來打工是希望接濟老家的人，能找到這份工作，深覺生活有著落，已是喜出望外。加以每多洗一輛車，就會多一份獎金，所以洗得快樂。

喜歡洗車

我把洗車當運動，所以每次要洗車，我都很高興，起碼沒有怨言。有次我洗完自己的車，感覺運動量還不夠，就幫停在旁邊的車子也洗一下，一下子洗了三輛車，車主隔天發現自己的車子被人洗乾淨了，又不知是誰洗的，大為驚奇，心想怎麼天下還有這種好人？

另一次一早七點多我洗完自己的車子，發現停在旁邊的一輛車子，非常髒，車子還是熱的，顯然早上已經開過了。我就幫他洗一下，正在擦乾的時候，車主出現

了，是位職業婦女，她才剛送孩子上學，現在趕著上班，一天忙到晚，當然少有時間洗車。

補足我的運動量

車子誰不想乾乾淨淨的，但有時就是沒時間洗，甚至連開到洗車場去洗的時間都沒有，有人幫她洗乾淨了，心中感激之情真是溢於言表。那位太太看到我在幫她洗車，睜大著眼睛，連說：「不敢當！不敢當。」

我想那天早上，這位太太是高興的，而我也也是高興的，其實並沒有做什麼，只是舉手之勞，況且主要目的，還是補足我的運動量而已。

鑽牛角尖，想不通

很多時候，我們想通了會快樂，算對了也會快樂。但是奇怪的是，很多人常常鑽牛角尖，想不通，自尋煩惱。有人精打細算，但是人生算術總是及不及格，每次都是要算到自己不開心為止。

這難道不是很奇怪的事嗎？其實「欲除煩惱須忘我」。不要本位主義，事事只為自己著想，有時多做點令別人高興的事，定能體會到老子說的：「既以為人己愈有，既以與人己愈多」，付出一點點，收穫特別多！



▲ 車子誰不想乾乾淨淨的，但有時就是沒時間洗，甚至連開到洗車場去洗的時間都沒有。(網路截圖)

為教會訂醒報！

本報提供 100 份半價 (尚餘 84 份)

* 歡迎訂報給你的教會，可以一份送給牧者、一份張貼牆外給路人，一份放圖書室供會友同工閱讀。(歡迎已訂閱之教會提前續訂)

* 可訂報給偏遠教會或你家鄉的教會(或中小學圖書館)，也可由我們幫您安排贈送需要的地區。

每年 13 個月訂費 4000 元，只收 2000 元，把握半價機會，多訂多蒙祝福。(100 份半價報紙，配額用完為止。)

請來電 02-23581961 傳真 02-23582155、或 email 到 anntw.ad@gmail.com 登記。



十字架 小夜燈

自用、送禮都相宜

小夜燈半夜保護你，耶穌愛不離。非基督朋友也超喜歡呢。
醒報義賣價 1000 元，一次買三個特價 2700 元。



請來電 02-23581961 傳真 02-23582155、或 email 到 anntw.ad@gmail.com 登記。

贊助節目：請匯台銀城中 (004) 045001007947 中華基督新媒體協會 劃撥帳號：50406584 中華基督新媒體協會 (將開給稅收據)

結合時事、見證，特別適合慕道友！

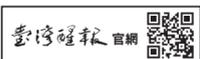
每周一至周五上午七點首播

歡迎收看每天 10 分鐘的靈修節目

每日甘泉

每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

觀看連結：



讀書用「聽」的更能夠專注

用「聽」的學習——啟動注意力本能，不僅突破閱讀學習的瓶頸，也為忙碌的現代人吸收知識的形式開外掛！

■ 上田涉

(Otobank 公司創辦人)

本書介紹的耳聽學習法，大致可分為兩個重點。1. 利用耳朵有效輸入資訊的方法。2. 善用「腦海中的聲音」進行思考的方法。第一點，主要介紹耳朵聽到的聲音資訊，且內容方便實用（有聲書等），另外也會針對有聲書的聆聽方式，提出具體的建議。第二點，則是介紹如何運用「腦海中的聲音」促進深度思考、獲得新發現，以及提高我們的記憶力。

人類是透過語言思考，聲音則是語言的基礎，因此可以說，人類是透過聲音進行思考。而聽覺便在此時形成關鍵。當我

《超高效率！耳聽學習法》簡介

許多人在閱讀上不易專注，一打開書就想睡覺，這種時候就適合換一種形式，用「耳朵」來學習。用「聽」的學習——啟動注意力本能，不僅突破閱讀學習的瓶頸，也為忙碌的現代人吸收知識的形式開外掛！

日本 Otobank 公司創辦人，日本有聲讀物協會常務理事上田涉高三時，他在全國模擬考試中低於平均值太多，連老師都放棄了。重考期間，搭配耳聽學習法考上的東大！後來受因青光眼失明的祖父影響，他決心從事有益視障人士的工作，又思及自己在考試期間受惠的語音學習，創立了 Otobank，提供有聲讀物，讓更多人可以透過語音、有聲的方式學習。

出版社 / 虎吉文化
出版日期：2023/05/03

們思考時，會在腦中進行自我對話，那就是種「腦海中的聲音」。專業術語稱為「音韻表徵」。

這些耳聽學習法都是我站在「如何運用聽覺最有效」的角

擁有這樣的空閒時間。

工作、看螢幕等使用眼睛的時候，的確幾乎不會有空閒時間，但如果從聽覺閒置的時間來看，空閒時間就會突然出現了。再忙的人，只要認真的找，

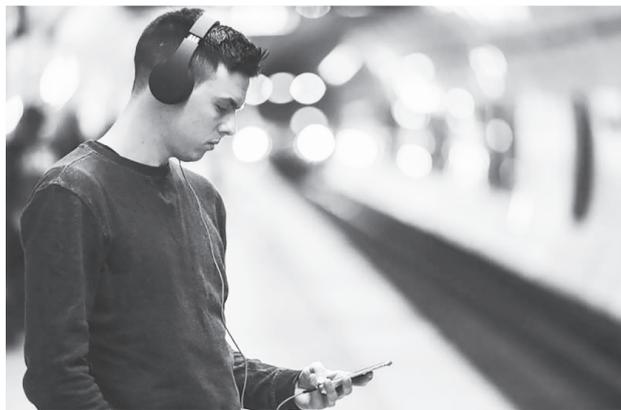
讀書時無法做其他的事，但聽有聲書時卻可邊聽邊走路、邊運動、邊開車或邊做其他的事，也就是可以「隨時隨地聽」。

度思考後，親身實踐至今的方法。

耳聽學習適合現代人

這是個資訊爆炸且繁忙的時代，很多人即使有心學習，也都因為沒時間，每天忙得團團轉，最後宣告放棄。其實耳聽學習法有個極大的優點，就是能夠「利用空閒時間」。「空閒時間」，看起來好像什麼事都做不成，事實上卻是很值得利用的時間。

各位在一天中有多少空閒時間呢？我是個經營者，應該算是很忙的人，但即使如此，一天還是約有四小時的空檔可以做耳聽學習。四小時，大約就能聽完兩本書，不覺得是很充足的時間嗎？想必各位也同樣



▲ 很多人即使有心學習，也都因為沒時間，每天忙得團團轉，最後宣告放棄。（網路截圖）

其實都擁有許多空閒時間的。耳聽學習法，正是最適合這繁忙時代的好方法。

用聽的腦部較沒負擔

首先，有個大前提希望各位能夠了解，用眼睛讀取文字來理解，跟用耳朵聽聲音來理解，相較之下，前者會帶給腦部較大的負擔。以下就把一般的讀書方式和用有聲書以耳朵讀書的方式，兩者做個清楚的比較。

一般的讀書方式會經過3道程序，即①用眼睛讀文字。②在腦中將文字轉換成聲音（音韻表徵）。③理解語言，最後內容便輸入大腦。相對的，有聲書的話，由於不需要①及②的程序，所以只要將剩下的一個程序完成，就能獲得相同的



◀ 「聽」對腦部造成的負擔比「閱讀」小，而且經證實還具有強化腦部機能的功效。（網路截圖）

效果。也就是說，只將用眼睛讀文字這個過程完全省略，就能減輕腦部的負擔。

讀書時無法做其他的事，但聽有聲書時卻可邊聽邊走路、邊運動、邊開車或邊做其他的事，也就是可以「隨時隨地聽」。因為①及②的程序消失了，腦部有多餘的資源，所以才能夠實現。

邊聽邊讀效果加倍

「聽」對腦部造成的負擔比「閱讀」小，而且經證實還具有強化腦部機能的功效。大腦學校企業負責人，同時也是腦部科學家的加藤俊德，在他監修進行的實驗中，得到以下的結論。

實驗中，請八名大學生每天聽收音機兩個小時以上，連續一個月，再針對前後的 MRI 影像進行比對分析，結果得知，所有學生的「圖像記憶力」皆獲得加強，八名中有四名「聽力」獲得增強。雖然這個實驗使用的是收音機，但有聲書等當然也被認為具有相同效果。「聽」的行為，確實是能促進腦部成長的。

關於耳聽學習法的有效性，其實還有其他許多的證明。美國「資訊科學技術協會」曾針對對視覺（文字）與聽覺（聲音）的解讀效果進行比較實驗，並在二〇一九年發表的相關論文

中提出兩點證明，亦即①聽聲音所帶來的解讀效果，比閱讀文字的效果更好，②兩者同時進行所帶來的解讀效果，比各自單獨進行的效果更好。

論文最後的結論則是，從解讀效果的角度來看，非常推薦在聽有聲書的同時採取新的讀書型態，例如：VR（虛擬實境）讀書、AR（擴增實境）讀書等。

裝輔輪的讀書方式

另外，德州 A&M 大學的研究團隊也在二〇二〇年發表了值得玩味的論文，這次他們的實驗對象是針對有閱讀障礙的小學生。

該研究團隊指出，在二〇〇〇年至二〇一九年這二十年間，針對被認定有閱讀障礙

睛看到的文字轉換為聲音（音韻表徵），所以才會形成這種現象，最後解讀力會持續提升，直到不再需要輔助輪為止。

流暢閱讀的能力

除了眼睛之外，如果也能利用耳朵吸收資訊，那麼國語能力及思考能力等人的生存所需的基礎能力就會不斷強化。此外，在學習英語等第二語言時，也有無數證據證明，要養成所謂 Reading Fluency（流暢閱讀的能力），邊讀邊聽是個很有效的辦法。

例如：順天堂大學講師磯崎アンナ在二〇一八年發表的論文，以及臺灣醒吾科技大學研究者在二〇〇九年發表的論文，都曾提及這個事實。

針對被認定有閱讀障礙的小學生進行朗讀練習後，許多學生的解讀力都因此提升。

的小學生進行朗讀練習後，許多學生的解讀力都因此提升。也就是說，邊聽有聲書邊看實體書，比只讀書的時候解讀力更高。

這就是一種裝上輔助輪的讀書方式。因為大腦不必再將眼

若想提升閱讀能力，與其埋頭苦讀文章，不如一邊聽該篇文章的聲音、一邊閱讀，會來得更有效，這實在是很有趣的現象。而且這並非只適用於外語，同樣也適用自己的母語。

（昀恬 / 輯）

· 下書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

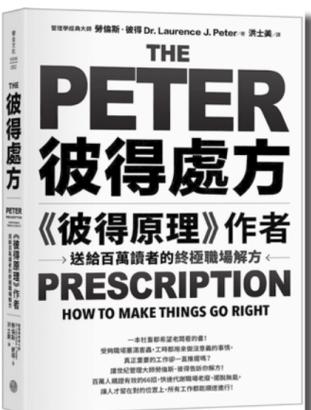
《彼得處方》

作者：勞倫斯·彼得

出版社：樂金文化

在本書中，大師提出 66 種辛辣又幽默的解法，無論是在基層單位勤懇做好本份的普通職員、負責上下聯繫和管理的中階主管，還是為企業掌舵的高階管理者，都能從中找到啟發。

管理學經典大師勞倫斯·彼得曾任教師、顧問、大學教授，以《彼得原理》、《彼得處方》、《彼得計畫》等著作聞名全球。他被譽為 20 世紀最偉大的學者之一，「彼得原理」和「墨菲定律」、「帕金

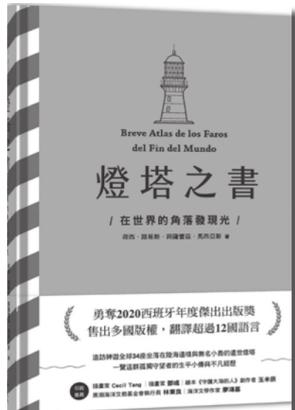


《燈塔之書》

作者：荷西·路易斯·岡薩雷茲·馬西亞斯 出版社：遠流

本書創作靈感源自於法國知名小說家朱爾·凡爾納之作《天邊的燈塔》。在這本美麗精彩的海洋與燈塔圖集中，西班牙新銳作家荷西·路易斯·岡薩雷茲·馬西亞斯，帶領讀者造訪神遊全球 34 座與世隔絕的燈塔。它們有座落在遙遠的陸海邊境；有的位處無名的遺世孤島，也有早已沉沒在海底或是位居大陸的淡水湖泊。

作者以一己之力蒐羅統整散落在史料資訊中的虛實燈塔故事，並身兼插畫繪製與



《登山風險管理》

作者：木元康晴，日下康子，中村富士美 出版社：楓葉社

所謂風險管理，顧名思義即是「對於風險的危機管理」，意指預先料想可能發生的風險，採取能將風險造成的損害降至最低的應對措施。天有不測風雲，人有旦夕禍福，正是山岳的現實。本書能夠幫助各位山友，在每一次的登山行動中迴避風險，帶回愉快的回憶。

日本山岳嚮導協會認定登山嚮導木元康晴、醫療法人社團「ICVS 東京 Clinic」院長日下康子與民間山岳遭難搜索隊 LiSS 代表中村富士美



▼ 挑戰豐田的本田 Civic eHEV 系列。(網路截圖)



汽車咖啡坊

買新能源車 注意停聽看

■ 邱文福
(汽車專業經理人)

儲能專家在臉書提出「能源局暫停 EdReg 的申請絕非壞事」，EdReg 指的是台電設計儲能系統的「調頻備轉」平台。該平台推出申請以來至今總申請量已經高出 2025 年需求量的八倍之多。

由於涉及新能源車(通稱電動車)採購相關，因此買車人務必停聽看，什麼時候才是你下手採購電動車或者應該轉買油電共生車。

儲能與電車無關

在中國電動車是國家級戰略項目，發展 15 年終於跟進全球。

之一。韓現代汽車的電動系列 IONIQ 是主力。(網路截圖)



▲ 豐田 eHEV 車系。(網路截圖)

追根究底，缺電與充電是兩回事，要賣電動車，就該像全球其他國家一樣，廠商自己佈設充電樁，途徑是向台電去申請。

但是日本車廠卻對電動車滿不在乎，原因是中國並非他們可以仰賴的主戰場，再者，中國近 10 年引進超過 20 家核能廠，日本卻對核能發電戒慎恐懼，歐洲因地震威脅較低，已完全接納核能發電為綠電。台灣基本上當然傾向日本模式，兩國的地震威脅不相上下。

在綠電要求聲浪下，針對我國再生能源大量併網下，台電去年底推出了電力交易平台 EdReg，用來負責維持電網頻率仰賴的「調頻備轉」，亦即「儲能」。

此議題真正目標乃是用電大戶，某些大戶甚至已經自行申請，而居多的竟是民間新興湊熱鬧者，因此出現許多場勘根本無法執行，於是中國二貨就藉機混水摸魚的進入台灣。

買電動車助長話題

如此一來，電動車的銷售就容易把「缺電危機」丟給政府。事實上，對中油或台塑石油來說，根本不干他家的事情，至於台電只好面對越來越複雜的用電需求。但是追根究底，缺電與充電是兩回事。要賣電動車，就該像全球其他國家一樣，廠商自己佈設充電樁，途徑是向台電去申請。

事實上，台灣的發電總量雖然「不夠」，卻一直有「備載能量」的準備。因此如何運用新科技將發出來的電「儲存」起來，還要能夠安全的轉發出去，台電需要相當程度的技術投入。因此才有將再生能源部分整合運用的 EdReg 專案。

專業螞蟥應運而生

全球車廠面對全球因中國一面倒押寶電動車戰略下，並沒打亂陣腳一窩蜂斷油從電(切斷油車產銷撲向電動車世界)。只是應景產品推出，其中以油電共生模式動力系統居多，甚至有直接推出氫燃料引擎車種者。

台灣在儲能系統應運而生的時候，因為單單由台電設規矩、定規格、審商家，在這種遊戲規則一手包的情況下，專業螞蟥已經遍佈，「產業警察」看起來更應該設立以嚴格控管不肖商人混水摸魚。

消費者若一股腦跳進純電車，要考慮的是充電樁設置問題。市場上已經出現不少完全不符規格的充電設備，隨時會有充電引發火災的問題，不可不慎。如今，除了豐田推出的氫燃料車、油電共生款，本田長壽車款 Civic 也繼 Fit 後推出 e:HEV 款式，韓國現代同樣燃油、油電共生、氫燃料三劍同步發射，絲毫不含糊。買車停聽看，睜大眼睛細挑選。

《汽車咖啡坊》
QR code



▲ 韓國現代 Kona EV，在南韓熱銷。(網路截圖)



▲ 2023 本田 Civic 油電版。(網路截圖)

汽車看板

■ 昀恬 / 輯

擺脫行人地獄？ 路口執法開出 4 千萬罰單

● 警政署 1 日起路口安全大執法，首周取締 4 萬 1690 件、開罰 4 千多萬元。警政署說，執法沒有假期，盼擺脫行人地獄惡名。

警政署統計取締件數較去年同期增加 4555 件；路口未依標誌、標線、號誌停車再開 2185 件，增加 1253 件；人行道違規停車與違規臨時停車 3 萬 1620 件，增加 5320 件；攤販占用車道等道路障礙 2264 件，增加 1452 件。

警政署說，以各地警察局前 10 大易肇事、違規路段作為執法重點，民眾發現車輛不停讓，可敘明違規事實及檢具證據資料檢舉，警方查證屬實立即舉發，透過執法及宣導，讓駕駛、行人養成遵守路權觀念。



▲ 台灣交通被外國媒體報導為「行人地獄」，警政署路口安全大執法，取締不暫停讓行人先行通過等 4 大違規，首周取締 4 萬 1690 件。(警政署提供)

iRent 進駐企業 提升公務移動效率

● 共享汽機車 iRent 安排保養公務車，使用推出「企業/社區專屬車」服務，直接進駐企業所在商辦大樓、園區，提供員工公務移動車輛，提升企業公務移動效率；此外，專屬車亦將進駐於社區住宅，滿足民眾日常採買、接送和出遊等生活用車需求，讓 iRent 成為新一代公設。

iRent 將共享汽機車導入企業所在地或商辦大樓，企業除了無須自行

安排保養公務車，使用企業無須綁年約、無車輛購置與持有成本，為企業帶來更具彈性的移動選擇，此外，員工使用企業車，只需透過手機即可預約用車，省去填寫、登記公務車借用表單等繁雜事項。

另一方面，iRent 本身具備「共享」與「環保」的特點，更有助於企業、社區及新建案打造綠能新願景的最佳途徑。



▲ iRent 將共享汽機車導入企業所在地或商辦大樓。(網路截圖)

特斯拉降價 恐引發廣泛價格戰

● 馬斯克日前宣稱特斯拉將以銷售持成長為優先，犧牲短期獲利。一些分析師對此相當懷疑，因為特斯拉尚未展示全自駕的車輛，且特斯拉的降價恐將引發更廣泛的價格戰。特斯拉為了追求銷量成長，正不斷擴大產能，包括最近宣布在墨西哥建廠，使產量比之前宣布的年產 200 萬輛目標還高。為了達到 2030 年時年產 2,000 萬輛的目標，可能會犧牲近 1,500 億美元的獲利。

一些投資人則相當看好前景，認為即使不計軟體銷售，以特斯拉製造電動車的優勢，就能吸收降價的損失，讓在後面追趕的對手承擔代價。由於降價，今年第 1 季特斯拉的銷量增加 36%，獲利卻劇減近 25%。更糟的是特斯拉的營業獲利率已經落後賓士、BMW 等歐洲車廠。



▲ 特斯拉最近的一連串降價行動，可能是馬斯克又一次改變整個產業的創新行動。(網路截圖)